



DOI: <https://doi.org/10.46296/yc.v9i17.0711>

NIVEL DE ANSIEDAD ANTE EVALUACIONES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA

LEVEL OF ANXIETY DURING ASSESSMENTS IN UNIVERSITY NURSING STUDENTS

Acosta-Ilaño Jorge Luis ¹; Arráiz de Fernández Carolina ²

¹ Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Ecuador.

Correo: jacosta9441@uta.edu.ec. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1659-8142>

² Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Ecuador.

Correo: ca.arraiz@uta.edu.ec. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3302-4274>

Resumen

Introducción: La ansiedad ante los exámenes es una respuesta emocional que experimenta un individuo cuando se acerca un examen o durante su realización. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) los trastornos de ansiedad son los trastornos más comunes del mundo, afectando a 301 millones de personas en 2019. **Objetivo:** Conocer el nivel de ansiedad ante evaluaciones en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería. **Material y métodos:** Estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por 354 estudiantes de nivelación, primero y segundo semestre; de esta población desearon participar 180 estudiantes tomándose como muestra censal. **Instrumento,** cuestionario: "Evaluación de ansiedad ante exámenes", con validez y confiabilidad según el alfa de Crombach de 0,923. **Resultado:** 85,6% son mujeres y solo un 14,4% son hombres; respecto a la edad, existe un predominio del grupo de 18 a 20 años con un 83,4%. En los niveles de ansiedad un 33,33% presenta ansiedad baja, un 23,33% ansiedad media, un 22,22% ansiedad muy baja y ansiedad alta cada uno respectivamente, solo un 10% ansiedad muy alta. Se identificaron pensamientos negativos y anticipatorios relacionados con el fracaso y la percepción de bajo control, tendencia a la evitación académica en los casos de ansiedad alta. Además, mayores niveles de ansiedad en evaluaciones que implican exposición pública o interacción directa, como exámenes orales en público, entrevistas personales y exposiciones en clase. **Conclusión:** La mayoría de los estudiantes presenta ansiedad baja, seguido de ansiedad media, y solo una pequeña proporción ansiedad muy alta, lo que indica una amplia variabilidad en la respuesta emocional ante los exámenes. Aplicar intervenciones dirigidas a los estudiantes con ansiedad moderada a severa favorecería su bienestar psicológico y desempeño académico.

Palabras claves: Trastornos de Ansiedad, Ansiedad ante los Exámenes, Estudiantes de enfermería, Rendimiento académico.

Abstract

Introduction: Test anxiety is an emotional response experienced by an individual when approaching or taking an exam. According to data from the World Health Organization (WHO), anxiety disorders are the most common disorders worldwide, affecting 301 million people in 2019. **Objective:** To determine the level of test anxiety among university nursing students. **Materials and methods:** A quantitative, non-experimental, descriptive, and cross-sectional study. The population consisted of 354 first- and second-semester leveling students; of this population, 180 students were selected as a census sample. **Instrument:** Questionnaire: "Exam Anxiety Assessment," with a validity and reliability score of 0.923 based on Cronbach's alpha. **Results:** 85.6% were women and only 14.4% were men; regarding age, the 18- to 20-year-old group predominated at 83.4%. Regarding anxiety levels, 33.33% presented low anxiety, 23.33% medium anxiety, 22.22% very low anxiety, and high anxiety, respectively, with only 10% very high anxiety. Negative and anticipatory thoughts related to failure and a perception of low control were identified, along with a tendency toward academic avoidance in cases of high anxiety. Furthermore, higher levels of

Información del manuscrito:

Fecha de recepción: 22 de abril de 2025.

Fecha de aceptación: 28 de junio de 2025.

Fecha de publicación: 10 de julio de 2025.



anxiety were reported in assessments that involve public exposure or direct interaction, such as public oral exams, personal interviews, and classroom presentations. Conclusion: The majority of students presented low anxiety, followed by medium anxiety, and only a small proportion presented very high anxiety, indicating wide variability in emotional response to exams. Implementing interventions targeted at students with moderate to severe anxiety would benefit their psychological well-being and academic performance.

Keywords: Anxiety Disorders, Exam Anxiety, Nursing Students, Academic Performance.

1. Introducción

Según Ghattas & El Ashry (2023) el concepto de ansiedad se refiere a una expresión emocional que surge como una forma de adaptarse al entorno y puede ser vista como un mecanismo de defensa frente a estímulos que afectan el bienestar tanto físico como psicológico. También puede definirse como la expectativa de futuros perjuicios, acompañada de una sensación de insatisfacción y una negación de la realidad; esta sensación de alerta advierte sobre posibles situaciones de peligro.

La ansiedad es un área que requiere investigación en el campo de la psicología. Al explorar la ansiedad en relación con las evaluaciones parciales, podemos comprender mejor cómo este fenómeno afecta el desempeño de los estudiantes durante los exámenes. Es crucial entender la conexión entre la ansiedad y el rendimiento

académico. Este estudio nos brindó la oportunidad de iniciar una línea de investigación que nos permitió desarrollar estrategias para reducir los niveles de ansiedad en entornos universitarios. Jiménez-Romero & Cabrera-Berrezueta (2022)

Según Jiménez-Romero & Cabrera-Berrezueta (2023), la ansiedad se describe como una sensación desagradable que se experimenta de forma subjetiva, manifestándose como un sentimiento de miedo o aprensión que surge cuando un individuo percibe una amenaza potencial, es decir, posibles consecuencias negativas. Este fenómeno es común a todas las personas y suele tener un efecto positivo en el rendimiento y la adaptación en entornos sociales, laborales o académicos. No obstante, cuando la ansiedad sobrepasa ciertos límites, puede convertirse en un problema de salud que afecta el bienestar y dificulta el funcionamiento adecuado en



aspectos sociales, laborales o mentales.

Según Gómez (2020), cuando se menciona la ansiedad de evaluación en el ámbito educativo, suele referirse principalmente a la ansiedad ante los exámenes. Esta se define como un rasgo específico y situacional, caracterizado por la tendencia a experimentar una ansiedad elevada en situaciones relacionadas con el rendimiento académico. La ansiedad ante los exámenes es una respuesta emocional que experimenta un individuo cuando se acerca un examen o durante su realización. Además de los síntomas que surgen durante la prueba, la persona puede experimentar distracción, tener pensamientos negativos recurrentes que afectan la concentración y dificultan seguir las instrucciones adecuadamente, lo que puede llevar a una interpretación errónea de las preguntas o problemas planteados en el examen.

Hay varios factores que contribuyen al desarrollo de estados ansiosos durante situaciones de evaluación, los cuales suelen estar relacionados con la preocupación por un bajo rendimiento en la tarea y las posibles

consecuencias futuras. Además, se observó que la presencia de pensamientos negativos, dificultades para resolver problemas, problemas de atención y baja autoestima también pueden desempeñar un papel en esta situación. Es importante señalar que al mencionar los "déficits atencionales" como posibles desencadenantes de esta problemática, no se hace referencia a un trastorno específico del aprendizaje, sino a posibles dificultades en mantener la atención debido a factores emocionales, Ramón Arbués (2020) .

Según los antecedentes investigados se mostró que, en un estudio realizado en Colombia, se ha determinado que la ansiedad en adolescentes puede atribuirse a diversos factores, como un nivel educativo bajo, condiciones socioeconómicas desfavorables, experiencias traumáticas durante la infancia o incluso la sobreprotección por parte de los padres. Se ha observado una prevalencia del 5,5% de cualquier trastorno de ansiedad en adolescentes de entre 13 y 18 años, mientras que el 19,3% de los colombianos de entre 18 y 65 años ha experimentado algún trastorno de

ansiedad en algún momento de sus vidas. Esta situación ha generado riesgos como el suicidio, bajo rendimiento académico y el consumo de sustancias como drogas o alcohol. Sin embargo, solamente el 1,9% de los afectados busca ayuda de un psiquiatra, el 5,6% acude a un médico general, y el 3,9% recurre a tratamientos de medicina alternativa, Sairitupac Santana (2020).

Según datos de la OMS los trastornos de ansiedad son los trastornos más comunes del mundo, afectando a 301 millones de personas en 2019. Mas mujeres se ven afectadas por trastornos de ansiedad que hombres. Los síntomas de ansiedad suelen aparecer durante la infancia o la adolescencia. Además, existen tratamientos altamente efectivos para los trastornos de ansiedad. Aproximadamente 1 de cada 4 personas con trastornos de ansiedad recibe tratamiento para esta afección, Vela-Vásquez & Fernández-Sanjinés (2022).

La carrera de enfermería requiere no solo un alto nivel de conocimientos teóricos, sino también habilidades prácticas y emocionales para enfrentar situaciones de alta

exigencia y responsabilidad en entornos clínicos. En este contexto, el objetivo de la actual investigación es conocer el nivel de ansiedad ante evaluaciones en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería; ya que la ansiedad ante los exámenes puede no solo afectar el rendimiento académico, sino también la preparación y la capacidad para desempeñarse de manera efectiva en el futuro profesional de la salud, Brenna L. Quinn (2022).

2. Metodología

El estudio tiene un enfoque de investigación cuantitativo, con un diseño no experimental de alcance descriptivo, de corte transversal Ghattas & El Ashry (2023). La población estuvo conformada por 354 estudiantes correspondientes a nivelación, primero y segundo semestre de los cuales el grupo de nivelación se encuentra conformada por 28 del paralelo A, 27 del paralelo B, 26 del paralelo C y 26 del paralelo D; así mismo con relación a los estudiantes del primer semestre son del paralelo A 41, del paralelo B 44 y del paralelo C 34. Los estudiantes del segundo semestre fueron 33 del



paralelo A, 32 del paralelo B, 31 del paralelo C, y 32 del paralelo D. de esta población de 354 estudiantes solo desearon participar en el estudio 180, tomando en cuenta que la cantidad de la población es factible para su estudio se decide aplicar una muestra censal.

Con respecto a los criterios de inclusión se tomaron a estudiantes que pertenezcan a la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato periodo Marzo-Agosto 2025, que acepten la participación y firmen el consentimiento informado y que completen todo el cuestionario; mientras que los criterios de exclusión corresponden a estudiantes con certificado médico en tiempo prolongado, estudiantes con diagnósticos de ansiedad establecidos o algún trastorno mental y estudiantes que estén consumiendo algún tipo de medicamento (antipsicótico, antidepresivo, ansiolíticos)

Para la recolección de los datos se utilizó un instrumento tipo cuestionario que tiene por nombre “Evaluación de ansiedad ante exámenes” de la investigación de Valero (1999), el cual es un cuestionario validado y con una confiabilidad según el alfa de crombach de 0.9230. La recolección de datos consto de dos partes, la primera parte de los aspectos sociodemográficos (edad, sexo y etnia), y la segunda parte con el cuestionario antes mencionado, el cual está constituido por 50 ítems y poseen cuatro factores: (1) a las respuestas efectivas de evitación que se dan en los exámenes, (2) las respuestas cognitivas de preocupación antes o durante el examen, (3) las respuestas fisiológicas que efectivamente le ocurren al estudiante en ese momento, y (4) las situaciones o tipos de exámenes más frecuentes. (Ver tabla 1)

Tabla 1: Factores del cuestionario evaluación de ansiedad ante exámenes

Área	Ítems	Total	Rango
Preocupación	8,13,15,16,17,19,21,24,25,30,31,37,38,39	14	0-70
R. Fisiológicas	1,2,3,6,7,9,10,11,20,26,27,28,29,33,34	15	0-75

Situaciones	5,32,36,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50	14	0-70
R. Evitación	4,12,14,18,22,23,35	7	0-37
Total		50	0-250

Fuente: Valero Aguayo (1999). **Elaborado por:** Acosta- Ilaño Jorge Luis (2025)

Se utilizó una doble escala tipo Likert entre 0 y 5 para que el estudiante exprese sobre la frecuencia con que esas situaciones le ocurrían: (0 nunca me ocurre, 1 muy pocas veces, 2 algunas veces, 3 a menudo suele ocurrirme, 4, muchas veces, 5 siempre me ocurre) y sobre el grado de ansiedad subjetivo que le producen (0 no siento nada, 1 ligera ansiedad, 2 un poco intranquilo, 3 bastante nervioso, 4 muy nervioso, 5 completamente nervioso). Esta doble escala permite comparar

posibles diferencias en los aspectos subjetivos o privados de la ansiedad, y examinar si la preocupación y la ansiedad subjetiva son más relevantes que la frecuencia de las respuestas de ansiedad durante los exámenes. La puntuación va de 0 a 250, agrupándose en cuatro rangos que califican el nivel de ansiedad: muy baja (0-45), baja (50-99), media (100-149), alta (150-199), y superior (200-250) (Valero, 1999). (Ver tabla 2)

Tabla 2: Puntuación del cuestionario evaluación de ansiedad ante exámenes

Ansiedad relacionada a los exámenes	Valor mínimo	Valor máximo
Superior	200	250
Alta	150	199
Media	100	149
Baja	50	99
Muy bajo	0	45

Fuente: Valero Aguayo (1999). **Elaborado por:** Acosta- Ilaño Jorge Luis (2025)

El procedimiento llevado a cabo consistió en una reunión con los estudiantes de nivelación, primero y segundo semestre, donde se socializó todo lo relacionado con el estudio y los objetivos de investigación, además los

componentes del consentimiento informado y se procedió a la firma de los mismos; luego se facilitó el cuestionario digital a través de la plataforma Google Forms, permitiendo la ejecución por parte de los estudiantes de manera online.



Aspectos Éticos

El estudio fue sometido al análisis del comité de bioética de la facultad ciencias de la salud de la Universidad Técnica de Ambato el cual fue aprobado con el código 267-CEISH-UTA-2024, además se fundamentó en los principios de Majid Badrian (2024): beneficencia, no maleficencia, justicia, autonomía y confidencialidad. La participación de los estudiantes fue voluntaria, con derecho a retirarse del estudio en el momento que lo desea, dicho estudio tuvo un mínimo de riesgos relacionado con la seguridad de los datos para lo cual se utilizaron

seudónimos y en ningún momento se usaron sus propios nombres. Los beneficios para los estudiantes han sido el futuro desarrollo de una mejor eficiencia de gestión del tiempo, mejora en el desenvolvimiento académico y mejor comunicación dentro del entorno universitario. Los investigadores garantizaron la integridad de la investigación y la protección de los participantes, así como de un entorno de trabajo seguro durante la toma de la muestra; se utilizó el consentimiento informado para participar en el estudio.

3. Resultados y discusión

Tabla 3: Distribución según aspectos sociodemográficos

Variable	Categoría	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Sexo	Femenino	154	85,6
	Masculino	26	14,4
Edad	18 a 20 años	150	83,4
	21 a 29 años	30	16,6
Etnicidad	Mestizo	167	92,8
	Indígena	13	7,2
Semestre académico	Nivelación	49	27,2
	Primer semestre	49	27,2
	Segundo semestre	82	45,6

Fuente: Valero Aguayo (1999). **Elaborado por:** Acosta- Ilaño Jorge Luis (2025)

En el estudio participaron 180 estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, inscritos en los cursos de nivelación, primer

semestre y segundo semestre. De los cuales 85,6% (n=154) son mujeres y solo un 14,4% (n=26) son hombres. Respecto a la edad, existe un predominio del grupo de 18 a 20

años con 150 estudiantes que corresponden al 83,4%, esta distribución refleja que la mayoría de los encuestados se encuentran en las primeras etapas de su vida académica, lo cual podría estar relacionado con niveles más altos de ansiedad debido a la falta de experiencia universitaria.

En relación con la autoidentificación étnica, la mayoría de los participantes se identificaron como mestizos 92,8% (n=167), mientras que 7,2% (n=13) estudiantes se autoidentificaron como indígenas. Aunque la presencia de diversidad étnica es limitada en esta muestra, su inclusión resulta relevante para explorar si existen diferencias

culturales o sociales en la forma en que se enfrenta la ansiedad académica. En cuanto al semestre académico que cursan, existe un predominio de segundo semestre con un 45,6% (n=82) estudiantes, mientras que 27,2% (n=49) estudiantes corresponden a nivelación y primer semestre cada uno respectivamente. Este equilibrio permite comparar los niveles de ansiedad entre estudiantes que están iniciando su formación académica y aquellos que ya han superado sus primeros meses de adaptación. Una vez que se ha analizado las distintas variables socio-demográficas se procede a exponer los resultados obtenidos al aplicar el instrumento investigativo.

Tabla 4: Cuestionario aplicado categoría Preocupación

N.º	Ítem	1	2	3	4	5	6
8	Me siento nervioso si el profesor se para junto a mí y ya no puedo seguir contestando	11,70%	25,50%	15,60%	17,20%	17,20%	12,80%
13	Después del examen lloro con facilidad, al pensar lo mal que lo he hecho, aunque no sepa el resultado	30,70%	19,00%	22,30%	9,60%	6,10%	12,30%
15	Mientras estoy realizando el examen, pienso que lo estoy haciendo muy mal	14,00%	30,20%	20,60%	19,00%	6,70%	9,50%
16	Me siento nervioso si los demás comienzan a entregar antes que yo el examen	12,80%	22,90%	20,70%	20,70%	10,60%	12,30%



17	Pienso que el profesor me está observando constantemente	22,30%	16,20%	22,90%	15,60%	15,10%	7,90%
19	Suelo mordirme las uñas o el bolígrafo durante los exámenes	34,80%	23,00%	12,90%	11,20%	9,10%	9,00%
21	No puedo quedarme quieto mientras hago el examen (muevo los pies, el bolígrafo, miro alrededor, miro la hora, etc.)	13,50%	28,70%	15,70%	14,00%	13,50%	14,60%
24	Pienso que no voy a poder aprobar el examen, aunque haya estudiado	9,00%	19,10%	27,00%	18,00%	11,70%	15,20%
25	Antes de hacer el examen pienso que no me acuerdo de nada y voy a suspenderlo	23,70%	23,20%	16,40%	15,30%	11,30%	10,10%
30	Si me siento en las primeras filas aumenta mi nerviosismo	24,70%	20,20%	20,80%	15,20%	7,90%	11,20%
31	Si el examen tiene un tiempo fijo para realizarse, aumenta mi nerviosismo y lo hago peor	12,40%	20,20%	19,10%	19,70%	14,00%	14,60%
37	Al salir, tengo la sensación de haber hecho muy mal el examen	10,70%	28,70%	21,30%	14,00%	11,80%	13,50%
38	Pienso que me voy a poner nervioso y se me va a olvidar todo	9,10%	20,60%	24,60%	20,60%	11,40%	13,70%
39	Tardo mucho en decidirme por contestar la mayoría de las preguntas, o en entregar el examen	14,70%	26,60%	18,60%	19,80%	8,40%	11,90%

Leyenda: 1. No siento nada 2. Ligera ansiedad 3. Un poco intranquilo 4. Bastante nervioso 5. Muy nervioso 6. Completamente nervioso

Fuente: Valero Aguayo (1999). **Elaborado por:** Acosta- Ilaño Jorge Luis (2025)

Los resultados muestran una alta prevalencia de ansiedad académica en los estudiantes, evidenciada por pensamientos disfuncionales durante la evaluación (ítems 15, 24 y 25), reacciones emocionales

intensas posteriores a la misma (ítem 13), conductas de activación fisiológica como inquietud y hábitos repetitivos (ítems 19 y 21), así como la influencia de factores contextuales como la proximidad del docente y el

ritmo de entrega de los compañeros procesos de autorregulación (ítems 8 y 16), lo que indica una emocional. alteración significativa en los

Tabla 5: Cuestionario aplicado categoría R. Fisiológicos

N.º	Ítem	1	2	3	4	5	6
1	En los exámenes me sudan las manos	6,10%	23,30%	27,20%	22,20%	10,60%	10,60%
2	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento molestias en el estómago y necesidad de defecar	49,50%	24,40%	12,20%	5,60%	5,00%	3,30%
3	Al comenzar a leer el examen se me nubla la vista no entiendo lo que leo	36,00%	28,30%	15,60%	10,60%	3,90%	5,60%
6	Cuando termino el examen me duele la cabeza	21,70%	26,10%	24,40%	11,10%	9,40%	7,30%
7	Cuando llevo un rato haciendo el examen siento que me falta el aire, mucho calor y sensación de que me voy a desmayar	41,70%	24,40%	13,90%	10,00%	5,60%	4,40%
9	Me pongo nervioso al ver al profesor con los exámenes antes de entrar	12,20%	35,60%	18,30%	16,70%	11,10%	6,10%
10	En el examen siento rígidas las manos y los brazos	30,10%	24,60%	19,60%	11,70%	10,10%	3,90%
11	Antes de entrar al examen siento un "nudo" en el estómago, que desaparece al comenzar a escribir	24,70%	28,10%	18,50%	16,30%	5,70%	6,70%
20	Tengo grandes ganas de ir al cuarto de baño durante el examen	49,20%	21,80%	11,70%	8,90%	4,50%	3,90%
26	No consigo dormirme la noche anterior al examen	19,70%	25,30%	19,70%	12,90%	11,20%	11,20%
27	Me pone nervioso que el examen sea multitudinario	18,60%	32,20%	18,60%	14,70%	8,50%	7,40%
28	He sentido mareos y náuseas en un examen	52,20%	18,50%	10,70%	11,20%	3,50%	3,90%
29	Momentos antes de hacer el examen tengo la boca seca y me cuesta tragar	48,90%	20,80%	12,40%	8,40%	4,50%	5,00%



	Cuando estoy haciendo un						
33	examen el corazón me late muy deprisa	13,60%	29,00%	19,30%	18,20%	9,10%	10,80%
	Al entrar en la sala donde se						
34	va a realizar el examen me tiemblan las piernas	29,20%	21,90%	15,20%	14,60%	10,70%	8,40%

Leyenda: 1. No siento nada 2. Ligera ansiedad 3. Un poco intranquilo 4. Bastante nervioso 5. Muy nervioso 6. Completamente nervioso

Fuente: Valero Aguayo (1999). **Elaborado por:** Acosta- Ilaño Jorge Luis (2025)

Los resultados evidencian una alta frecuencia de síntomas fisiológicos asociados a la ansiedad ante los exámenes, con una concentración significativa de respuestas en los niveles superiores de frecuencia en ítems como el 2, 7, 20, 28 y 29, los cuales reflejan la presencia de molestias gastrointestinales, sensación de desmayo, urgencia por ir al baño, mareos, náuseas y sequedad bucal. Estas manifestaciones somáticas intensas sugieren un estado elevado de activación autonómica en el estudiantado; asimismo, se identificó una proporción considerable de

respuestas afirmativas en ítems relacionados con sudoración excesiva (ítem 1), taquicardia (ítem 33), temblores (ítem 34) y rigidez muscular (ítem 10), lo que refuerza la presencia de una respuesta ansiosa aguda frente al contexto evaluativo. En conjunto, estos hallazgos confirman que la ansiedad académica no se manifiesta únicamente a nivel cognitivo o emocional, sino que también involucra un componente somático significativo que puede interferir de forma directa en el rendimiento académico.

Tabla 6: Cuestionario aplicado categoría Situaciones

Nº	Ítem	1	2	3	4	5	6
5	Las condiciones donde se realiza un examen (p.j., demasiado ruido, calor, frío, sol, etc.) me influyen aumentando mi nerviosismo	9,40%	26,10%	26,70%	13,90%	10,60%	13,30%
32	Me siento nervioso en los auditorios muy grandes	33,90%	25,40%	18,60%	11,90%	6,20%	4,00%

36	Los grupos comentando el examen antes de que éste dé comienzo, me ponen nervioso	17,00%	29,00%	20,50%	17,00%	9,10%	7,40%
40	Un examen de entrevista personal	22,20%	26,60%	21,60%	12,50%	10,80%	6,30%
41	Un examen oral en público	5,10%	15,70%	20,20%	19,10%	10,70%	29,20%
42	Una exposición de un trabajo en clase	7,90%	24,70%	21,30%	15,20%	15,20%	15,70%
43	Un examen escrito con preguntas alternativas	19,10%	32,00%	22,50%	13,50%	7,30%	5,60%
44	Un examen escrito con preguntas abiertas	11,80%	28,10%	17,40%	19,70%	11,80%	11,20%
45	Un examen escrito de desarrollo de un tema completo	10,10%	20,20%	25,30%	20,80%	10,70%	12,90%
46	Un examen tipo oposición ante un tribunal	12,40%	13,60%	21,50%	24,20%	11,90%	16,40%
47	Un examen de cultura general	19,80%	29,90%	24,90%	13,00%	5,10%	7,30%
48	Un examen de cálculo o problemas matemáticos	14,60%	20,80%	22,50%	14,60%	10,10%	17,40%
49	Un examen con pruebas físicas o gimnásticas	23,00%	27,50%	21,90%	12,40%	6,20%	9,00%
50	Un examen práctico (escribir a máquina, manejar ordenador, realizar un proyecto, dibujo, etc.)	19,70%	27,50%	25,30%	15,20%	5,00%	7,30%

1. No siento nada **2.** Ligera ansiedad **3.** Un poco intranquilo **4.** Bastante nervioso **5.** Muy nervioso **6.** Completamente nervioso

Fuente: Valero Aguayo (1999). **Elaborado por:** Acosta- Ilaño Jorge Luis (2025)

Los resultados revelan que las condiciones ambientales y el tipo de evaluación influyen significativamente en los niveles de ansiedad de los estudiantes. Factores contextuales como el ruido, la temperatura y el tamaño del auditorio (ítems 5 y 32) fueron

identificados como estresores que intensifican la activación emocional; asimismo, se observaron mayores niveles de ansiedad en evaluaciones que implican exposición pública o interacción directa, tales como exámenes orales en público (ítem 41), entrevistas personales (ítem 40)



y exposiciones en clase (ítem 42). En comparación, las evaluaciones escritas tienden a generar respuestas ansiosas más moderadas, aunque el formato también incide: los exámenes con preguntas abiertas, de desarrollo o tipo oposición (ítems 44, 45 y 46)

provocan niveles de ansiedad elevados debido a la percepción de mayor dificultad o subjetividad en la evaluación. Este patrón refleja la influencia del entorno físico y de las características metodológicas del examen en la respuesta ansiosa del estudiantado.

Tabla 7: Cuestionario aplicado categoría R. Evitación

Nº	Ítem	1	2	3	4	5	6
4	Si llego cinco minutos tarde a un examen ya no entro	7,80%	6,70%	7,80%	19,40%	11,10%	47,20%
12	Al comenzar el examen, nada más leer o escuchar las preguntas me salgo y lo entrego en blanco	57,20%	19,10%	7,90%	7,30%	5,10%	3,40%
14	Suelo darle muchas vueltas antes de decidir presentarme al examen	37,40%	16,20%	16,20%	13,40%	8,90%	7,90%
18	Siento grandes deseos de fumar durante el examen	88,80%	3,90%	2,30%	2,80%	0,00%	2,20%
22	Me pongo malo y doy excusas para no hacer un examen	78,80%	10,10%	5,00%	3,40%	1,10%	1,60%
23	Para mí supone una tranquilidad o alivio cuando, por cualquier razón, se aplaza un examen	23,60%	30,30%	20,80%	10,70%	5,00%	9,60%
35	Me siento nervioso en las clases demasiado pequeñas	39,30%	25,30%	18,50%	10,70%	3,90%	2,30%

1. No siento nada 2. Ligera ansiedad 3. Un poco intranquilo 4. Bastante nervioso 5. Muy nervioso 6. Completamente nervioso

Fuente: Valero Aguayo (1999). **Elaborado por:** Acosta- Ilaño Jorge Luis (2025)

Los resultados de esta dimensión evidencian patrones marcados de evitación y afrontamiento desadaptativo frente a situaciones

evaluativas, característicos de niveles severos de ansiedad académica. Un porcentaje significativo de estudiantes reporta

conductas como no ingresar al aula si llega tarde (ítem 4), entregar el examen en blanco tras leer las preguntas (ítem 12) o experimentar alivio cuando una evaluación se aplaza (ítem 23), lo que indica una fuerte ansiedad anticipatoria. También se observa una tendencia a postergar la presentación de exámenes (ítem 14) y a justificar ausencias por somatización extrema (ítem 22), evidenciando estrategias de evitación conductual. Además,

algunos estudiantes recurren a conductas reguladoras como fumar (ítem 18) o muestran incomodidad en espacios reducidos durante clases o evaluaciones (ítem 35), lo que sugiere la presencia de componentes de ansiedad social o claustrofobia académica. En conjunto, estos hallazgos reflejan un patrón de malestar psicológico sostenido que puede comprometer seriamente el bienestar emocional y el desempeño académico.

Tabla 8: Frecuencia de estudiantes en los niveles de ansiedad

Ansiedad relacionada a los exámenes	Frecuencia	Porcentaje
	N°	%
Superior (200-250)	18	10,00
Alta (150-199)	20	11,11
Media (100-149)	42	23,33
Baja (50-99)	60	33,33
Muy baja (0-45)	40	22,22
Total	180	100, 00

Elaborado por: Acosta- Ilaño Jorge Luis (2025)

En relación con la distribución de niveles de ansiedad (tabla 8), un 33,33% de los estudiantes presenta ansiedad baja, un 23,33% ansiedad media, un 22,22% ansiedad muy baja, un 22,22% ansiedad alta, y solo un 10% ansiedad muy alta, lo que indica una amplia variabilidad en la respuesta emocional ante los

exámenes. Estos datos subrayan la necesidad de intervenciones dirigidas a los estudiantes con ansiedad moderada a severa para favorecer su bienestar psicológico y desempeño académico.

Discusión

Los resultados de este estudio muestran una alta prevalencia de



ansiedad académica entre los estudiantes de enfermería, con un 33,33% de los estudiantes reportando niveles de ansiedad baja y un 23,33% de ansiedad media. Este hallazgo se alinea con investigaciones recientes sobre el impacto de la ansiedad en estudiantes universitarios; como el estudio realizado por Martínez, Caballero, & Cruz (2021), en el cual se encontró que los estudiantes de ciencias de la salud, especialmente aquellos en programas de enfermería, experimentan niveles elevados de ansiedad debido a la alta presión académica y las demandas emocionales que enfrentan en su formación profesional. Este fenómeno podría estar relacionado con la naturaleza del programa de enfermería, que exige un alto nivel de rendimiento tanto en teoría como en la práctica clínica, lo que podría generar una carga emocional adicional en comparación con otras disciplinas.

En particular, la ansiedad anticipatoria reportada por los estudiantes de este estudio (como la sensación de nerviosismo ante los exámenes o la preocupación por el desempeño académico) refleja lo

encontrado por Mosqueira-Soto (2021), quien indicó que la ansiedad ante los exámenes es una de las principales preocupaciones en el ámbito educativo, exacerbada por la competencia entre los estudiantes y la presión por obtener calificaciones altas.

Los resultados de las categorías del cuestionario, como "Preocupación", "Respuestas Fisiológicas" y "Respuestas de Evitación", indican que la ansiedad académica se manifiesta no solo a nivel cognitivo, sino también a través de síntomas fisiológicos intensos, como sudoración, náuseas, mareos y malestar estomacal. Este hallazgo es consistente con la investigación de Seyed Kazem Mousavi¹ (2023), que mostró que la ansiedad en los exámenes puede provocar una serie de respuestas somáticas, las cuales incluyen palpitaciones, dificultad para respirar, e incluso síntomas gastrointestinales, lo que a su vez afecta el rendimiento cognitivo de los estudiantes.

En cuanto a las respuestas de evitación, los estudiantes que reportaron conductas como llegar tarde al examen o entregarlo en blanco en un 47,2% reflejan la

tendencia a escapar de situaciones que les generan un alto nivel de estrés. Este comportamiento de evitación se ha descrito como una respuesta de afrontamiento desadaptativo, lo que coincide con los hallazgos de Sendra & Romero (2023) quienes reportan que los estudiantes con niveles más altos de ansiedad académica tienden a evitar enfrentar las evaluaciones, lo que puede empeorar el rendimiento académico y perpetuar el ciclo de ansiedad.

Un aspecto relevante en este estudio es el análisis de cómo factores ambientales, como el tamaño del aula o el ruido, influyen en la ansiedad de los estudiantes; estos resultados se encuentran en línea con estudios recientes como el de Henderson et al., (2022) quienes encontraron que las condiciones del entorno físico pueden agravar los síntomas ansiosos, particularmente en ambientes educativos grandes o ruidosos. Los estudiantes que se sienten más cómodos en aulas pequeñas o tranquilas tienden a experimentar menores niveles de ansiedad, lo que sugiere que la adaptación del espacio físico

también juega un papel importante en la gestión de la ansiedad.

A pesar de que un 33,33% de los estudiantes en este estudio mostró ansiedad baja, un porcentaje considerable de 22,22% presentó ansiedad alta o superior, lo que podría tener implicaciones directas en el desempeño académico; la ansiedad elevada está estrechamente asociada con una disminución en la concentración, la memoria y la capacidad para realizar tareas bajo presión, como se evidenció en el estudio de Chust-Hernández (2023), quien encontró que los estudiantes con altos niveles de ansiedad académica mostraron un desempeño inferior en exámenes comparado con sus pares menos ansiosos; este fenómeno se observa también en el estudio de Albaraa Alsini (2021), quienes destacaron que la ansiedad extrema puede conducir a un estado de bloqueo mental, lo que afecta la capacidad de los estudiantes para procesar información y tomar decisiones de manera eficiente durante los exámenes.

Dado que la ansiedad académica es un problema prevalente en los estudiantes de enfermería, es



fundamental implementar estrategias para su manejo; según Ramón Arbués (2020) la intervención temprana a través de programas de gestión de la ansiedad, que incluyan técnicas de relajación, mindfulness (terapia de meditación) y entrenamiento en habilidades de afrontamiento, puede reducir significativamente los niveles de ansiedad en los estudiantes. Específicamente, programas que promuevan la autorregulación emocional y la autoeficacia podrían ser efectivos en la reducción de la ansiedad en situaciones de evaluación; en este sentido, el estudio de Pontificie Universidad Católica Argentina (2024) sugiere que las intervenciones psicoeducativas enfocadas en la ansiedad ante los exámenes son útiles para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes y, en consecuencia, su rendimiento académico.

La ansiedad ante los exámenes es un fenómeno multifacético que afecta a muchos estudiantes, particularmente en programas académicos rigurosos como la enfermería. Este estudio ha identificado varios factores que

contribuyen a la ansiedad, incluyendo aspectos cognitivos, fisiológicos y situacionales. Además, los hallazgos coinciden con investigaciones previas y refuerzan la necesidad de implementar intervenciones para mitigar sus efectos, favoreciendo así tanto el bienestar emocional de los estudiantes como su desempeño académico. Este enfoque integral es clave para apoyar a los estudiantes en su desarrollo académico y profesional, y proporciona un punto de partida para futuras investigaciones sobre la ansiedad académica en contextos universitarios.

4. Conclusiones

Existe un predominio de las mujeres con relación a los hombres, así como el grupo de 18 a 20 años correspondientes a las primeras etapas de la vida académica, los cuales se identifican predominantemente como mestizos y corresponden al segundo semestre. Se presentaron manifestaciones relevantes en las dimensiones cognitiva, fisiológica, situacional y conductual; en el plano cognitivo, se identifican

pensamientos negativos y anticipatorios relacionados con el fracaso y la percepción de bajo control; a nivel fisiológico, se reportan síntomas como sudoración, taquicardia, temblores, molestias gastrointestinales y sensación de desmayo. En cuanto a los factores situacionales, el entorno físico, la interacción con el docente, el formato del examen y la presión del tiempo se asocian con niveles elevados de ansiedad; conductualmente, se observa una tendencia a la evitación académica en casos de alta ansiedad.

En relación con la distribución de niveles de ansiedad, la mayoría de los estudiantes presenta ansiedad baja, seguido de ansiedad media, y solo una pequeña proporción ansiedad muy alta, lo que indica una amplia variabilidad en la respuesta emocional ante los exámenes. Estos datos subrayan la necesidad de intervenciones dirigidas a los estudiantes con ansiedad moderada a severa para favorecer su bienestar psicológico y desempeño académico.

Bibliografía

- Albaraa Alsini, I. A. (2021). A National Survey of Self-Prescription of Beta-Blockers and Their Relation to Undiscovered Anxiety Among Medical and Pharmacological Students in Saudi Arabia. *National Library of Medicine*, 17, 797–80. doi:10.2147/NDT.S289833
- Ávila-Toscano, J. H., Vargas-Delgado, L. J., & Rambal-Rivaldo, L. I. (2021). Ansiedad ante exámenes en universitarios: papel de engagement, inteligencia emocional y factores asociados con pruebas académicas. *Psicogente*, 24(46), 42-44. doi:https://doi.org/10.17081/p sico.24.46.4338
- Benjamin, L. S. (2023). Ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico: un estudio correlacional entre estudiantes universitarios de enfermería. *The journal of Palembang Nursin studies*, 2(3), 20-23. doi:https://doi.org/10.55048/jp ns80
- Brenna L. Quinn, P. R. (2022). Strategies to Reduce Nursing Student Test Anxiety: A Literature Review. *Journal of Nursin Education*, 56, 145-121. doi:https://doi.org/10.3928/01 484834-20170222-05



- Briones, N. G., & Vázquez, K. R. (2023). Clinical practice stressors and anxiety in nursing students during COVID-19. Instituto Nacional De Psiquiatría, 46(6), 287-293. doi:<https://doi.org/10.17711/S.M.0185-3325.2023.037>
- Chust-Hernández, P. (2023). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Enfermería: factores de riesgo emocionales y de sueño. Servicio de Orientación Psicopedagógica, 3, 125-131. doi:10.1016/j.anyes.2019.05.001
- García Beracieto, J., Mayorga Núñez, V., Figueroa Ávila, P., Guillen Téran, A., & Cunalata Yaguache. (2024). Indicadores de ansiedad en estudiantes universitarios de enfermería de primer y segundo semestre de una universidad privada. Revista Científica Retos de la Ciencia, 8(18), 98-109. doi:10.53877/rc.8.18.20240701.9
- Ghattas, A., & El Ashry, A. (2023). Perceived academic anxiety and procrastination among emergency nursing students: the mediating role of cognitive emotion regulation”. BMC Nursing, 23, 670. doi:10.1186/s12912-024-02302-3
- Gómez, K. S. (2020). Estrés en estudiantes de enfermería una institución universitaria de Cartagena-Colombia, 2019. Arch Med, 437. Obtenido de <https://docs.bvsalud.org/biblio-ref/2020/09/1118899/15-estres-en-estudiantes-de-enfermeria.pdf>
- Jiménez-Romero, M. N., & Cabrera-Berrezueta, L. B. (2022). Evaluación académica y ansiedad en estudiantes universitarios. EPISTEME KOINONIA. Revista electrónica de educación humana, 860-883. doi: <https://doi.org/10.35381/e.k.v.5i1.1978>
- Lisa Brodersen, R. L. (2020). Perceived stress, physiological stress reactivity, and exit exam performance in a prelicensure Bachelor of Science nursing program. National Library of Medicine, 23-25. doi:10.1515/ijnes-2019-0121.
- Majid Badrian, L. B. (2024). Experiencias de ansiedad ante los exámenes en estudiantes de ciencias médicas: un estudio fenomenológico. Psicología BMC, 10, 187. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-022-00896-4>
- Martínez, M. F., Caballero, I. G., Cruz, S. P., & Cruz, J. C. (2021). Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. Nure investigacion, Revista Científica de enfermería, 1-11. Obtenido de

- file:///C:/Users/hp/Downloads/Dialnet-NivelDeAnsiedadEnEstudiantesUniversitarios-7961466.pdf
- Morales, S. T. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en Educación Médica*, 9(36), 10-12. doi:<https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Mosqueira-Soto, C. (2021). Relación entre el nivel de ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. *Enfermería Universitaria Unam*, 17(4), 17-20. doi:<https://doi.org/10.22201/enf.23958421e.2020.4.1053>
- Pontificia Universidad Católica Argentina. (2024). Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante exámenes finales en estudiantes. Facultad de Humanidades, 1-121. Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/18804/1/estrategias-aprendizaje-ansiedad.pdf>
- Ramon, E. L. (2023). Nivel de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja. *Enfermería Investigada*, 8(3), 11-16. doi:doi.org/10.31243/ei.uta.v8i3.2107.2023
- Ramón Arbués. (2020). The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-15. doi:[10.3390/ijerph17197001](https://doi.org/10.3390/ijerph17197001)
- Sairitupac Santana, S. V.-G. (2020). Niveles de ansiedad de estudiantes frente a situaciones de exámenes: Propósitos y Representaciones. *Revista de Psicología Educativa de la Universidad San Ignacio de Loyola*, 12-15. doi:<https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.787>
- Salazar Guashpa, L. A., Llamuca Pacurucu, A. A., Chávez Molina, O. O., & Franco Coffré, J. A. (2024). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de enfermería de la ciudad de Guayaquil. *REINCISOL: Revista de Investigación Científica y Social*, 3(5), 727-744. doi:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9559606>
- Sendra, E. M., & Romero, E. M. (2023). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería 2022. *Jetypeka*, 35-45. doi:<https://www.revistajetypeka.edu.py/index.php/revistas/article/view/49>
- Seyed Kazem Mousavi1, M. K. (2023). Learning styles and test anxiety in nursing students. *Zanjan University of*



Medical Sciences, 12-15.
doi:10.4103/jehp.jehp_446_2
3

Thi Nhi Vo, H.-Y. C.-H.-C. (2023).
Prevalence of Stress and
Anxiety Among Nursing
Students: A Systematic
Review and Meta analysis.
National Library of Medicine,
46-47.
doi:10.1097/NNE.0000000000
0001343

Valero Aguayo, L. (1999).
Evaluación de Ansiedad ante
Exámenes: Datos de
aplicación y fiabilidad de un
cuestionario CAEX. An.
Psicol. Obtenido de
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/30101>

Vela-Vásquez, T., & Fernández-
Sanjinés, L. A. (2022).
Técnicas de estudio y
ansiedad ante los exámenes
internos en estudiantes
preuniversitarios. RCEYT
, Revista Científica Episteme y
Tekne, 2.3.
doi:<https://doi.org/10.51252/rceyt.v1i2.372>

Verena Gebhart, W. B. (2020).
Distraction-focused
interventions on examination
stress in nursing students:
Effects on psychological
stress and biomarker levels. A
randomized controlled trial.
Pub Med, 112-113.
doi:10.1111/ijn.12788